

# **TRABAJO DE FINAL DE GRADO EN TRADUCCIÓN E INTERPRETACIÓN**

## *TREBALL DE FI DE GRAU EN TRADUCCIÓ I INTERPRETACIÓ*

*Departament de Traducció i Comunicació*

### **TÍTULO**

**El estrés de las primeras cabinas:  
consideraciones de un intérprete novel**

**Autor:** Jose Manuel Borrás Orón

**Tutora:** Dora Sales Salvador

**Fecha de lectura:** Julio 2020



## Resumen:

Este Trabajo de Final de Grado tiene como objeto principal analizar el estrés de las primeras veces en interpretación y ahondar sobre la propia práctica profesional.

En primer lugar, el trabajo se compone de una parte de estado de la cuestión en la que se presenta un análisis deductivo que describe de manera introductoria el estrés, sus tipos, sus desencadenantes y sus efectos, para posteriormente centrarse en su estudio en el mundo de la interpretación. En segundo lugar, se realiza un estudio empírico de tipo cualitativo a través del análisis de entrevistas realizadas a intérpretes profesionales en activo. Con ello se pretende dar respuesta a la problemática que genera el estrés en estudiantes de interpretación que se enfrentan a un encargo real por primera vez. Así mismo, esta segunda parte tiene como objetivo secundario dar respuesta a algunas de las cuestiones que se suelen plantear al dar los primeros pasos hacia esta profesión.

Por último, se analizan los posibles mecanismos empleados para ayudar a los y las estudiantes a superar el estrés y el miedo, y se exponen dos propuestas para tratar el estrés en intérpretes noveles.

En definitiva, el presente trabajo es el resultado de un proceso documental de revisión bibliográfica, de un acercamiento a la práctica profesional de la interpretación mediante un estudio cualitativo con la realización de entrevistas y, en último término, la descripción de un proceso de madurez propio desde que comencé con la redacción del mismo.

## Palabras clave:

Interpretación, estrés, estudio empírico cualitativo, entrevistas, arte dramático.

\*Para la redacción de este trabajo he seguido el estilo de la *American Psychological Association* (APA).

## Índice

1	Introducción: justificación y motivación. ....	4
2	Contextualización del objeto de estudio. ....	5
2.1	Estrés y gestión de las emociones. ....	5
2.1.1	Definición y tipos. ....	5
2.1.2	Causas generales. ....	6
2.1.3	Consecuencias. ....	6
2.2	El estrés en la práctica profesional de la interpretación. ....	7
2.2.1	El estrés en la interpretación. ....	7
2.2.2	Factores determinantes. ....	8
3	Estudio empírico cualitativo. ....	9
3.1	Descripción metodológica. ....	9
3.1.1	Objetivos. ....	9
3.1.2	Muestra: informantes. ....	10
3.1.3	Elaboración del cuestionario de la entrevista. ....	11
3.2	Análisis de las entrevistas. ....	11
3.2.1	Formación y primeros pasos hacia la interpretación. ....	11
3.2.2	Gestión del estrés, formación al respecto y posibles experiencias. ....	12
3.2.3	Mediación intercultural: experiencia personal o de compañeros/as de profesión. ....	13
3.2.4	La formación universitaria en interpretación a día de hoy. ....	15
3.2.5	Posible inclusión de formación relacionada con el estrés en los estudios de grado. ....	16
4	Propuestas. ....	17
5	Conclusiones. ....	18
6	Bibliografía. ....	21
7	Anexos. ....	23
7.1	Anexo I- Guion empleado para las entrevistas. ....	23
7.2	Anexo II- Transcripción de las entrevistas realizadas. ....	24

## **1 Introducción: justificación y motivación.**

Desde pequeño he sido una persona muy inquieta, una persona que siempre ha querido emprender nuevos retos y hacer cosas nuevas. La verdad es que nunca he sabido cuál sería mi futuro profesional, porque no me he imaginado trabajando en una misma profesión toda la vida. De hecho, siempre que me preguntaban decía: abogado, médico, actor, profesor... pero no tenía claro qué quería ser.

Antes de la selectividad, mi idea principal era estudiar arte dramático. Pero se produjo un giro de los acontecimientos y me inscribí en la Universitat Jaume I de Castellón, en el grado de traducción e interpretación, ese grado del que tanto había escuchado hablar durante mis años de bachillerato. Ya en la universidad, la interpretación despertó en mí mucha curiosidad, pues creía que era un reto al tratar de hacer que personas que por naturaleza no se entienden pudiesen llegar a comunicarse. Al principio, la veía como una disciplina muy selecta, como esas asignaturas que no se podían cursar hasta que no se tuviesen suficientes conocimientos, que no se podían cursar hasta llegar a tercer curso, que no tenían ninguna convalidación en la mayor parte de universidades extranjeras, y creo que desde ese momento tenía claro que quería cursar el itinerario de interpretación en cuarto, pese a su dificultad, simplemente por ver si podía encontrar mi futuro profesional en este campo.

La verdad es que no iba mal encaminado. Actualmente estoy cursando las asignaturas correspondientes al itinerario de interpretación, y la motivación que me ha hecho centrar este trabajo en el estrés y en la gestión de las emociones de los y las intérpretes noveles ante un encargo de interpretación real surgió a raíz de la realización de las prácticas correspondientes a la asignatura de prácticas de la titulación. He realizado estas prácticas como intérprete en el Máster en Estudios Internacionales de Paz, Conflictos y Desarrollo de la Universitat Jaume I de Castellón y lo cierto es que he pasado de interpretar discursos de corta duración en el aula a interpretar conferencias, en algunos casos de manera individual. La primera vez que entré en una cabina para interpretar de modo ya profesional supuso una experiencia para mí en la que sentí tantas cosas que decidí investigar sobre el tema y llegar a dilucidar el por qué del estrés, del nerviosismo, sus efectos perjudiciales y positivos, así como su procedencia y cómo aprender a vivir con ellos, a gestionarlos y a sacar el máximo provecho con el fin de poder utilizarlos como una herramienta más a la hora de trabajar.

En este Trabajo de Fin de Grado (TFG), voy a tratar el estrés en interpretación de manera general (abarcando diversas modalidades) como principal hilo conductor. Pues, de acuerdo con Amparo Jiménez (2002), la interpretación se divide en dos modalidades principales: la modalidad consecutiva (consecutiva dialógica y consecutiva monológica) y la modalidad simultánea, dentro de las cuales se incluyen y entrelazan distintos tipos de interpretación. Por consiguiente, cada una de estas modalidades lleva implícitos una variedad de factores que pueden desarrollar situaciones de distinto tipo en las que el o la intérprete tenga que hacer frente al estrés de diferente forma.

## 2 Contextualización del objeto de estudio.

### 2.1 Estrés y gestión de las emociones.

#### 2.1.1 Definición y tipos.

El estrés ha sido siempre un tema de estudio para muchos profesionales de la conducta humana. Sus efectos inciden en el ser humano de diversas formas, pero no siempre conlleva efectos perjudiciales o negativos para nuestra salud. Para Hans Selye (1935) (citado en Barrio, García y Ruiz, 2006; en Naranjo, 2009 y en Regueiro, 2017), pionero en el estudio del estrés, el estrés es la respuesta adaptativa del organismo ante cualquier cambio no específico o demanda que sobre él se ejerza. Tras años de estudio e investigaciones, en 1936 Selye definió tres etapas que se experimentan ante un agente estresor y las definió como «Síndrome General de Adaptación», que se divide en tres fases principales:

- **Fase de alarma:**

Tiene lugar cuando nuestro cuerpo reacciona por primera vez frente a un agente o estímulo estresante, frente a lo que en este campo se denomina *estresor*. Nuestro organismo se prepara para actuar y tratar de resolver la tensión. Siguiendo los estudios de la doctora Ana María Regueiro (2017), en esta fase se desarrollan procesos de activación psicológica que aumentan nuestra capacidad de atención y concentración. Por lo tanto, se trata de la fase que puede tener lugar ante un encargo de interpretación y durante la misma, pues es breve y no es una fase perjudicial si nuestro organismo tiene tiempo para recuperarse.

- **Fase de resistencia:**

Esta fase se da si nuestro cuerpo no ha tenido tiempo para poder recuperarse y en esta misma comienza a tener cabida el estrés como tal.

- **Fase de agotamiento:**

En el caso de que nuestro cuerpo siga sin reaccionar o sin recuperarse frente al estímulo estresante, este puede llegar a superar sus propias capacidades de resistencia e inducirse a sí mismo a una fase de agotamiento que puede tener efectos perjudiciales para nuestra salud.

Como podemos ver, el estrés es una respuesta natural de nuestro cuerpo y de algún modo se hace necesaria para asegurar nuestra supervivencia.

Por esta misma razón, Selye (1935) y posteriormente Gutiérrez (1998) diferenciaron entre dos tipos principales de estrés. Por un lado, un estrés positivo que nos permite elaborar respuestas eficaces, que nos mantiene alerta y nos ayuda a trabajar siempre que sepamos aprovecharlo y gestionarlo, denominado *eustrés*. Por otro lado, un estrés negativo que conlleva sufrimiento, tensión y poca eficacia, que se da en aquellas situaciones que escapan a nuestro control y que no sabemos gestionar,

denominado *distrés*. Este último tipo es el que puede dañar nuestra salud ante una situación desbordante y prolongada.

### 2.1.2 *Causas generales.*

El estrés viene determinado por múltiples causas, pues aflora cada vez que tenemos que enfrentarnos a una situación desconocida, a un cambio que hace que nuestro cuerpo tenga que elaborar una respuesta en un breve período de tiempo. De acuerdo con Ferrer (2018), el estrés se desencadena por factores personales y sociales y viene referido a las capacidades de uno mismo o de una misma. Sin embargo, son múltiples los agentes estresores que se dan en función del tipo de situaciones ante las que nos encontremos y no todo el estrés que desencadenan es necesariamente negativo, como ya he dicho previamente. Por ejemplo, una situación que se escapa a nuestro control puede estresarnos del mismo modo en que lo puede hacer nuestra familia; nos puede producir estrés un buen resultado en un examen al igual que un encargo de interpretación o viajar a un país desconocido; una buena noticia puede ser un estresor, de la misma forma que tener que tomar decisiones o perder el autobús. Incluso nosotros y nosotras mismas podemos ser factores desencadenantes de nuestro propio estrés. Además, hay muchos estresores que desconocemos y con los que convivimos sin saberlo.

### 2.1.3 *Consecuencias.*

Las consecuencias del estrés dependen de distintas variables, pero dependerán especialmente del tipo de persona que seamos, tal y como definen Friedman y Rosenman (citados en Naranjo Pereira, 2009). Estos dos autores distinguen entre dos patrones de personalidad distintos: A y B. Del mismo modo, estudios posteriores llegaron a identificar un tipo de personalidad C, algo que dilucida, de manera obvia, que entre el tipo de persona A y el C se contempla una gama amplia de personalidades diferentes y que el propósito de estas categorizaciones es meramente explicativo, dado que la realidad es siempre más variada y compleja. Pues bien, siguiendo la propuesta de Friedman y Rosenman (1976), en el tipo A se incluyen las personas extrovertidas, aquellas que muestran de manera externa sus reacciones al estrés ya sea bien mediante la irritabilidad o la ira. Son personas impulsivas y competitivas que viven bajo una tensión constante. Sin embargo, las personas de tipo C son introvertidas y obsesivas, guardan el estrés y sufren por dentro. Por lo tanto, en el tipo B se incluyen aquellas personas que se encuentran en un punto intermedio, que son tranquilas, que se lo toman con calma y que tienden a ser más optimistas.

Por lo que respecta a las consecuencias del estrés, las personas de tipo A están más predispuestas a sufrir enfermedades cardiovasculares, anginas de pecho, hemorragias cerebrales, úlceras u obesidad. Las personas C tienden a tener un sistema inmunitario débil y a padecer depresiones, reumas y alergias. Sin embargo, las personas B están mucho más protegidas ante cualquier tipo de enfermedad (Naranjo, 2009).

## 2.2 El estrés en la práctica profesional de la interpretación.

### 2.2.1 El estrés en la interpretación.

Tal y como explican Jiménez y Pinazo (2002), no hay muchos estudios empíricos con respecto al estrés en interpretación y, según Renau (2010), la percepción del estrés siempre es subjetiva. Sin embargo, hay un consenso general respecto a que el estrés va ligado a la interpretación (Jiménez y Pinazo, 2002; AHC, 2016; Kurz, 2003; Yung-Nan, 2009; Ferrer, 2018). Para poder hablar de estrés en el ámbito de la interpretación debemos establecer una diferenciación entre los y las profesionales de la interpretación y los y las estudiantes de esta disciplina, debido a que se trata de dos colectivos que hacen frente a los mismos tipos de estrés, cada cual desde su situación (Smith y Smoll, 1990; Horwitz, Horwitz y Cope, 1986). En interpretación se dan dos tipos principales de estrés: el estrés asociado al uso de las lenguas extranjeras y el estrés sujeto a la *performance*, al desempeño de la propia tarea interpretativa analizado por Csikszentmihalyi (1975) (citado en Thaïsa Whistance, 2016). Por un lado, siguiendo los estudios de Horwitz *et al.* (1986) y de Yung-Nan (2009), cuando se trata del aprendizaje de lenguas extranjeras, todos y todas tenemos miedo o respeto a expresar nuestras ideas en una lengua que creemos que se escapa a nuestro dominio, no tenemos confianza en nuestras propias habilidades referidas a dicha lengua. En el caso del alumnado, este tipo de situaciones se pueden dar frente a un *role-play* entre compañeros y compañeras en el que haya personas que tengan mejor nivel en una lengua extranjera determinada que otras y que, por lo tanto, estas últimas tengan vergüenza o miedo a hablar y a expresarse en ese mismo idioma. También se puede dar frente a la realización de una tarea de interpretación en la que se les tenga que evaluar. En cuanto a los y las intérpretes profesionales, el estrés se puede dar ante un encargo cuyo contenido no resulte del todo familiar o de su especialidad. Ante la desinformación, estos y estas profesionales tendrán que documentarse y buscar terminología nueva, y esto desencadena el estrés en los días y momentos previos a la interpretación. Del mismo modo, tener que expresarse en una lengua que no es la suya limita sus capacidades a la hora de poder anticiparse a las personas que interpretan y, por consiguiente, merma sus recursos (Taylor-Bouladon, 2002).

Por otro lado, siguiendo los estudios de Smith y Smoll (1990), el estrés en la propia *performance* es comparable al que tienen que afrontar músicos, atletas y artistas. Se trata de ese estrés que tanto estudiantes como profesionales pueden experimentar cuando tienen que hablar en público o ante un encargo o tarea del que sepan que van a recibir *feedback*. Este estrés puede ser positivo o negativo, pero el mero hecho de saber que alguien está escuchando y que de esa misma persona o personas dependen tus notas académicas o un empleo ya da lugar una situación un tanto hostil que puede influir de manera negativa en el resultado final.

En esta misma línea de investigación, Jiménez y Pinazo (2002) centraron su estudio en el estrés que un examen puede desencadenar en los y las estudiantes. No obstante, teniendo en cuenta la posibilidad de acceder a recuperaciones y los propios recursos de los que disponían sus pupilos y pupilas, concluyeron que la ansiedad o el estrés no influían necesariamente de manera negativa en la propia actividad interpretativa a la hora de realizar una prueba de evaluación.

No obstante, de acuerdo con Jiménez y Pinazo (2002), se deben contemplar muchas otras variables con el fin de ver qué efectos tienen el estrés y la ansiedad sobre los y las estudiantes en otros contextos, pues las reacciones que se puedan dar ante un encargo de interpretación no vienen solo marcadas por las propias capacidades de uno mismo y sus recursos, sino por muchos otros mecanismos y factores. De hecho, Jiménez y Pinazo concluyen en su estudio que, según Lazarus y Folkman (1986), cuanto más miedo tiene un sujeto con respecto a una actividad, más aumenta el nivel de estrés y de ansiedad. Esta conclusión explicaría que los y las profesionales ya no se enfrenten con las mismas inseguridades al estrés en interpretación que los noveles, pues con el tiempo se aprende a convivir con dicho miedo y a saber controlarlo. Sin embargo, falta por ver si afecta o no al sujeto en cuestión ya no solo durante la propia tarea interpretativa, sino anterior o posteriormente, es decir, en los distintos procesos cognitivos de la interpretación, pues de acuerdo con estos autores sus estudios no son concluyentes y hace falta más investigación en el campo.

### 2.2.2 *Factores determinantes.*

En el ámbito de la interpretación, Csikszentmihalyi (1975) describió el concepto de *flow* como «un estado de concentración tan focalizado que lleva a la absorción absoluta en la actividad que se realiza» (citado en Thaïsa Whistance, 2016) y posteriormente, Fullagar, Knight y Sovern (2013) lo utilizaron para expresar que si se da dicho estado de *flow*, hay un equilibrio entre las habilidades de uno mismo y las exigencias de un trabajo o de un reto, mientras que, cuando se da el estrés, ese equilibrio se ve alterado. Por lo tanto, podemos decir que los desencadenantes del estrés en interpretación son todas aquellas situaciones que nos superan y que nos exigen más de lo que nosotros y nosotras pensamos que somos capaces de dar.

Por mi propia experiencia y por parte de la información recabada en las entrevistas realizadas para la elaboración de este trabajo (que describiré en el apartado 3), considero que en interpretación los factores que pueden determinar la aparición del estrés son, entre otros: una falta de documentación previa que puede crear muchas inseguridades a la hora de interpretar, un compañero de trabajo poco profesional, el alto nivel de concentración necesario para interpretar, el estrés de saber que alguien te está escuchando, estar solo o sola frente a un o una ponente, llegar tarde a una ponencia, tener que hablar en público, interpretar a un o una ponente que no se sepa expresar o que no sepa hablar bien, que



no respete las pausas o que se acelere o se ralentice, o una situación grave que nos supere emocionalmente.

Otro factor estresante a tener en cuenta, de acuerdo con un estudio conducido por la AIIC (2016), son las propias condiciones de las cabinas de interpretación; como pueden ser la acumulación de CO<sub>2</sub>, la temperatura, el sistema de iluminación, el aislamiento... Todos estos aspectos pueden suponer grandes desencadenantes de estrés para los intérpretes profesionales al pasar gran cantidad de horas en un espacio tan reducido.

Por su parte, Kurz (2003) concluye que uno de los posibles agentes estresores que puede afectar al alumnado puede ser la falta de dominio de las distintas habilidades requeridas durante la interpretación, es decir, lógicamente, la falta de experiencia.

### **3 Estudio empírico cualitativo.**

#### *3.1 Descripción metodológica.*

##### *3.1.1 Objetivos.*

El estudio empírico que he llevado a cabo surgió a raíz de preguntas que me hacía a mí mismo al tener que realizar interpretaciones durante mi periodo de prácticas. Desde que empecé a interpretar fuera del aula, vi cómo me tenía que enfrentar a miedos cuya existencia desconocía. Debía realizar un proceso documental previo a cada conferencia, saber cómo eran los y las ponentes, tratar de averiguar en qué área estaban especializados y especializadas, qué tipo de vocabulario empleaban, su forma de hablar, la velocidad, el acento, el idioma... En resumen, con la realización de mis prácticas curriculares descubrí todo un mundo que era nuevo para mí, un mundo que me resultaba muy estresante y que me abrumaba, que hacía que no quisiese interpretar y que mi cerebro no aplicase los mecanismos y técnicas que ya habíamos visto en clase. No obstante, considero necesario remarcar que, cuando comencé las prácticas, no había cursado más que una asignatura que suponía una mera introducción al mundo de la interpretación y que, por este mismo motivo, conforme he ido cursando las distintas asignaturas mis interpretaciones también han ido mejorando. Por estas razones, decidí que mi TFG se iba a centrar en analizar el factor del estrés en la interpretación. Para abordarlo, he desarrollado un estudio empírico de tipo cualitativo mediante entrevistas realizadas a intérpretes profesionales con distintos perfiles, para indagar cómo gestionaban la situación en sus inicios y cómo poco a poco aprendieron a controlarla y a utilizarla como mecanismo o herramienta para poder realizar un buen encargo.

He realizado un total de 5 entrevistas (Guion en Anexo I; Entrevistas en Anexo II) a intérpretes profesionales especializados y especializadas en distintas modalidades de la interpretación. Se grabaron en audio con el consentimiento de las personas entrevistadas y con el único fin de poder transcribirlas para su posterior análisis, manteniendo el anonimato de las y los informantes. No todos ellos y ellas han recibido la misma formación ni han tenido inicios similares: son cinco intérpretes que me han aportado información muy contrastada y distinta, lo que me ha permitido sacar mis propias conclusiones y acercarme al tema de estudio desde la experiencia real de profesionales en activo.

Las entrevistas se realizaron de manera individual, a excepción de la primera. En ella participaron dos intérpretes de manera conjunta, hecho que explica que haya dos respuestas por cada pregunta (en Anexo II).

### 3.1.2 Muestra: informantes.

La siguiente tabla recoge los datos demográficos más relevantes de las distintas personas entrevistadas que configuran la muestra de informantes del estudio empírico realizado:

	<b>Género</b>	<b>Formación</b>	<b>Profesión habitual</b>	<b>Años de experiencia</b>
<b>Informante 1</b>	Mujer	Formación universitaria en traducción e interpretación.	Intérprete de conferencias y docente.	Más de quince años de experiencia.
<b>Informante 2</b>	Mujer	Formación universitaria en interpretación.	Intérprete de conferencias y docente.	Más de quince años de experiencia.
<b>Informante 3</b>	Mujer	Formación universitaria en literatura inglesa, postgrado en interpretación para los servicios públicos y de conferencias.	Mediadora intercultural.	Menos de cinco años de experiencia.
<b>Informante 4</b>	Hombre	Formación universitaria en traducción y posteriormente en interpretación.	Intérprete de conferencias y docente.	Más de quince años de experiencia.
<b>Informante 5</b>	Hombre	Formación universitaria en traducción e interpretación, postgrado en interpretación.	Intérprete de conferencias y docente	Menos de cinco años de experiencia.

### *3.1.3 Elaboración del cuestionario de la entrevista.*

Desde un primer momento realicé un cuestionario y planteé diversas dudas que me surgían con respecto al mundo de la interpretación. Sabía que al menos una de ellas tenía que ir enfocada al estrés en interpretación, puesto que es el tema principal sobre el que trata mi trabajo. No obstante, presenté el cuestionario a mi tutora y ambos dilucidamos que era demasiado general, que hacía falta concretarlo y centrarlo. Por esta misma razón, reformulé la mayor parte de las preguntas y ya centré el cuestionario en el tema del estrés y la gestión de las emociones, especialmente en la modalidad de mediación intercultural, puesto que yo consideraba que era la más exigente emocionalmente antes de entrevistar a los y las intérpretes. En resumen, elaboré un guion de cinco preguntas (Anexo I) que van desde un tema general como es la formación previa de cada intérprete a situaciones que ellos o ellas hubiesen experimentado, a sus opiniones con respecto a la formación en interpretación en las universidades españolas y a cómo creen que el alumnado puede enfrentarse al estrés en interpretación, así como la posibilidad de incluir asignaturas que ayuden a los alumnos y alumnas a gestionarlo en el propio grado.

## *3.2 Análisis de las entrevistas.*

### *3.2.1 Formación y primeros pasos hacia la interpretación.*

Esta pregunta tiene el propósito de recabar datos sobre la formación académica de los y las intérpretes y sobre sus inicios en el mundo de la interpretación. Si comparamos los resultados, la mayor parte de los y las informantes (informantes 1, 2, 4 y 5) han cursado estudios universitarios de licenciatura o grado en interpretación, o en traducción e interpretación en su defecto. La informante número 3 tiene una licenciatura relacionada con los estudios lingüísticos, pero algo más general, pues ha estudiado literatura inglesa. No obstante, vemos como los informantes cuya formación era más generalista se han especializado a lo largo de su carrera mediante cursos de postgrado o segundas licenciaturas. Un claro ejemplo de ello es el informante 4, que cursó dos años de estudios de interpretación correspondientes en su país, y los informantes número 3 y 5, que a través de distintos másteres han enfocado sus carreras profesionales hacia la interpretación.

Según sus respuestas, la informante 1 se inició en consecutiva para después poco a poco hacer simultánea, mientras que la informante 2 lo hizo en simultánea principalmente. Por su parte, los informantes 4 y 5 se iniciaron tanto en consecutiva como en simultánea y la informante 3 comenzó a trabajar como mediadora intercultural, por lo que es de suponer que se iniciase en consecutiva. No obstante, todos y todas han trabajado en otras modalidades en algún momento determinado de sus carreras, como veremos más adelante.

### 3.2.2 *Gestión del estrés, formación al respecto y posibles experiencias.*

Esta cuestión ya comienza a centrarse específicamente en el tema principal de este estudio: el estrés. En ella aprovecho para preguntar a los y las informantes sobre la posible realización de cursos relacionados con el manejo del estrés y sobre situaciones que hubiesen interpretado y que les hubiesen desencadenado estrés de una forma especial. Según la opinión de las informantes 1, 2 y 3, el estrés es algo que se dio sobre todo en sus primeros pasos en el mundo de la interpretación.

Llegado este punto me impactaron mucho las respuestas de las informantes 1 y 2, pues no tenían que gestionar el estrés debido a que la interpretación en general no les resultaba una tarea excesivamente estresante. Para la informante 2, el estrés venía determinado por los compañeros y compañeras de profesión que la escuchaban o que tomaban su *relay*. Por lo que respecta a la informante 1, en sus inicios sí que podía llegar a sentir estrés cuando tenía que interpretar temas que no dominaba. Para ello, paradójicamente con la respuesta de la informante 2, se rodeaba de intérpretes con más experiencia para sentirse más segura. Sin embargo, confirmó la complejidad de interpretar sabiendo que había personas que la escuchaban y que en un futuro podían ofrecerle un contrato de trabajo.

Tengo que admitir que cuando acabé la entrevista con las informantes 1 y 2 me sentí un poco desalentado, pues veía que las profesionales a las que había entrevistado no tenían ese problema con el estrés que yo sí estaba teniendo. Pero una vez entrevisté a la informante 3 y a los informantes 4 y 5, todas mis dudas al respecto de este TFG se disiparon. Por lo que respecta a la informante 3, admitió la cabida del estrés y de manera especial en sus inicios. Algo que me llamó especialmente la atención fue que dijo sentir estrés previo a la interpretación, debido a que estudiaba mucho. No obstante, continuó diciendo que a medida que iba interpretando temas que ya dominaba ya no se estresaba tanto. Con respecto a las situaciones que había interpretado y que le habían generado estrés de forma especial, comentó que uno de sus trabajos se desarrollaba en la CEAR (Comisión Española de Ayuda al Refugiado) y que ahí surgían temas muy delicados en los que en ocasiones «no sabía qué hacer». Le pregunté si después de ese tipo de situaciones necesitaba ayuda psicológica o desahogarse y me respondió que las primeras horas tras una interpretación ella sí suele estar muy alterada, pero que con el tiempo ha aprendido a gestionarlo.

Por lo que respecta al informante 4, dijo ser muy tímido y que «el estrés no lo pierdes nunca», algo que me transmitió mucha tranquilidad al ver que yo no era el único que tenía ese problema. Este intérprete contó haber estudiado arte dramático y eso es algo que considero que también me ha ayudado en mi desarrollo personal, por lo que me sentí muy identificado. Además, relató cómo el teatro le había aportado muchas cosas positivas en su faceta como intérprete y añadió que, a pesar de seguir teniendo que enfrentarse al estrés, ahora lo sabía dominar y aprovechar y convertía esa sensación de incomodidad en una herramienta que le ayudaba a concentrarse y a reforzar la atención.

El informante 5 admitió tener suerte porque, a pesar de reconocer el estrés como algo «inherente» a esta profesión, no le ha supuesto un gran problema. No se considera una persona nerviosa y dijo que «es parte de la adrenalina que te ofrece el trabajo y creo que es lo mejor». No obstante, sí reconoció que cuando el contenido de un encargo es muy complejo o cuando un asistente realiza una pregunta compleja puede llegar a sentir ese nivel de tensión o ansiedad.

Esta última resulta una aportación interesante sobre la que reflexionaré en las conclusiones.

### 3.2.3 *Mediación intercultural: experiencia personal o de compañeros/as de profesión.*

En esta cuestión planteo la mediación intercultural en los servicios públicos y en contextos policiales como una de las modalidades de interpretación más duras. Pregunto a los y las informantes sobre sus experiencias al respecto y, en el caso de no haber trabajado nunca en esta modalidad, sobre posibles experiencias de compañeros o compañeras.

Me atrevería a decir que esta pregunta ha sido la que más controversia ha suscitado entre las informantes 1 y 2 y el informante 4, pues no estaban de acuerdo con mi afirmación «la mediación en general es una de las modalidades de interpretación más duras». Además, él y ellas habían ejercido en algún momento de sus vidas como mediadores y mediadoras interculturales, de modo que resultó muy interesante ver cómo rebatían mi afirmación basándose en sus propias experiencias.

La informante número 1 realizó cursos de postgrado orientados en el mundo de la mediación y realizó las prácticas en un hospital. Algo que me llamó la atención fue que afirmó que en España los mediadores son útiles si hablan principalmente lenguas exóticas. Esta intérprete siempre hacía su ronda de trabajo o con compañeros y compañeras rumanos y rumanas o con compañeros y compañeras de origen árabe. Asimismo, esta informante afirmó que a pesar de vivir situaciones «rocambolescas» en algunos casos, la mediación intercultural en sí no le producía estrés alguno. Además, afirmó que la mediación es una modalidad más tranquila en la que «hay más tiempo» y que, a pesar de poder darse «casuísticas complejas», no la consideraba de las modalidades más estresantes. La informante 2 reafirmó la aportación de la informante 1 y añadió su propia experiencia. Esta informante había trabajado en interpretación en contextos policiales y confesó haber vivido situaciones que le podían impresionar, como es el caso de interpretar a un culpable de asesinato, pero no consideró necesario el desahogo posterior ni las consideró situaciones excesivamente estresantes. Del mismo modo, describió una interpretación de enlace entre abogados que había realizado en la que una de las partes no estaba conforme con su interpretación. La informante admitió que, gracias a la sólida formación recibida en su país de origen, en la que había tenido que hacer frente a mucha presión, no tuvo problema en seguir con su interpretación de manera tranquila.

Personalmente, el testimonio de estas dos intérpretes me rompió un poco los esquemas, pues yo creía que mi afirmación era cierta dada la complejidad de tener que interpretar para dos o más culturas distintas con los muchos elementos que eso lleva implícitos. Sin embargo, coincidía en cierto modo con ellas, puesto que, a pesar de darse situaciones que pueden resultar difíciles, se trata de una modalidad más calmada en la que, a juzgar por lo que hemos visto en clase, no hay tanta prisa. Por su parte, el informante 4 me aportó otro punto de vista similar pero diferente a la vez. Dejó claro que «la mediación no me produce estrés», pues según su opinión, las personas que pueden estar en tensión son aquellas que están esperando el diagnóstico del médico o el fallo de un juicio. A pesar de ello, siguiendo su criterio, lo que le producen este tipo de situaciones son pena y tristeza, algo que no cree que las personas para las que se interpreta necesiten ver. Este informante considera que esas personas necesitan apoyo, empatía, generosidad y cariño, y además admitió que cuando interpretaba este tipo de situaciones se sentía bien porque sabía que estaba ayudando a alguien que lo necesitaba. Esta nueva visión me aportó otro enfoque de la mediación que no llegaba a comprender al principio, pues relató algunas de las experiencias que había vivido como intérprete en juzgados y cómo había ayudado en la medida de lo posible a los detenidos, cómo en ocasiones había incluso hablado con la jueza, eso sí, siempre siendo conocedor de sus derechos como intérprete. En palabras de este informante, «en esos casos, el intérprete tiene que aportar ese plus». A pesar de ello, admitió la posibilidad de situaciones en las que resulta difícil contenerse, algo especialmente duro para intérpretes noveles. De esta respuesta extraigo que al fin y al cabo el o la intérprete está en este tipo de situaciones para ayudar a que la persona detenida o enferma pueda comunicarse y no para tratarla con pena, debe empatizar y tratar de compartir su sufrimiento, mostrarle su apoyo, pero sin dejar que ello le afecte.

Este informante aprovechó esta pregunta para contarme qué le suele producir estrés a la hora de tener que realizar una interpretación, algo que me ha servido como idea base para la redacción de una parte de este TFG. Admite que «un congreso cuyo contenido es difícil» le puede producir estrés previo a la interpretación, pues ha de documentarse bien y conocer el tema en cuestión; un ponente que no es buen ponente, que se acelera o que habla muy despacio también puede ser un desencadenante de estrés; de la misma forma que llegar tarde a un congreso o un compañero mal elegido que no realiza bien su trabajo.

Sin embargo, faltan por comentar las respuestas de la informante 3 y del informante 5. La primera es una mediadora en servicios públicos profesional que no compartía plenamente las opiniones de sus compañeros y compañeras de profesión. Esta informante, por su parte, no rebatió mi afirmación, sino que dio ejemplos de casos específicos tanto suyos como de otros y otras profesionales que sí eran más similares al concepto que yo tenía de mediación entonces. Esta intérprete destacó como estresante la labor que desempeñan los intérpretes del 116 (teléfono de emergencias), pues están en contacto con la víctima hasta que termina la interpretación telefónica. Después, la víctima espera a la intervención

policial y los y las intérpretes no saben cómo termina la situación. Asimismo, volvió a hablar de la CEAR y dijo que no conocía experiencias de sus compañeros y compañeras porque no hablan de ello, debido a que trabajan con los mismos usuarios y usuarias. No obstante, relató algunas de sus experiencias en interpretación telefónica y me dio a entender la complejidad de estas situaciones, dado que muchas veces interpreta sin conocer en qué situación se encuentran los propios sujetos. El segundo (informante 5) es un intérprete de conferencias y afirma haber actuado como mediador, pero de manera no profesional. Por consiguiente, hay un posible vínculo emocional en dicha situación que hace que no sea válida para este estudio. En contraposición a su experiencia, comentó el caso de un conocido que ejerce como mediador intercultural en un hospital y afirmó que se ha visto desbordado ante la situación derivada de la pandemia del coronavirus.

### *3.2.4 La formación universitaria en interpretación a día de hoy.*

A estas alturas de la entrevista, veía necesario conocer la opinión de los y las informantes con respecto a las canteras de futuros y futuras intérpretes en España, puesto que vista su experiencia y formación correspondientes podían decirme qué creen que falta para hacer de estos estudios universitarios unos estudios más completos. Además, los y las informantes 1, 2, 4 y 5 son docentes en alguna universidad española, y según su criterio hay un déficit general de interpretación en las carreras de traducción e interpretación. La informante 1 piensa que los estudios de grado se han convertido en «estudios muy generalistas» y que «es complejo, [aunque] no imposible que una persona pueda salir formada con las pocas horas que tiene el grado». Tanto la informante 1 como la 2 ven necesarios unos estudios de postgrado que permitan al o a la estudiante seguir formándose, estudios que hay que seleccionar y analizar minuciosamente de acuerdo a su especialización, a sus contenidos y a sus requisitos. Por su parte, el informante 4 afirmó la dificultad de hacer una generalización de todas las universidades que ofertan este grado y el mayor peso que cobra la traducción en estas titulaciones. No entiende cómo se puede decir que la interpretación es más difícil que la traducción, y, de hecho, sugiere incluir asignaturas de interpretación en el grado desde primer curso, una propuesta que a mi parecer resulta muy atractiva e interesante. Por su parte, apunta a que dicha falta de interpretación en los grados puede deberse a la falta de profesionales cualificados y al desconocimiento, idea que comparto al tener en cuenta que los estudios de traducción e interpretación en España son relativamente recientes. Con este profesional fui un poco más allá y le pregunté si creía que cualquier persona podía llegar a ser intérprete. Su respuesta fue muy clara: «sí, creo que sí». Argumentó que no creía en los dones y que, si se es buena persona, con dominio de los idiomas, con ética profesional y con buena cultura general, no veía por qué no. Además, dijo que lo importante ya no es que podamos serlo, sino que seamos buenos y que nos guste nuestro trabajo, algo que yo veo vital desde mi humilde punto de vista. Pues, si voy a dedicar toda mi vida a una profesión, lo más importante es que disfrute con ello. Por su parte, el informante 5 admitió la dificultad de ofertar unos estudios de calidad, pero incidió en la importancia de

ser autodidacta y en la relevancia de un entrenamiento personal con los recursos de los que disponemos a día de hoy en la red.

Por lo que respecta a la informante número 3, esta intérprete no se formó en España y por consiguiente no puede opinar con respecto a la formación universitaria nacional. Sin embargo, sí ha cursado estudios de postgrado y me aportó un apunte muy importante al respecto: la falta de lenguas. Ella está especializada en la lengua rusa y afirmaba que, a pesar de haber buenos profesores de lenguas como son el inglés o el francés, veía una falta de docentes en lenguas como el árabe y el ruso, sobre las que sí existe demanda. Por lo tanto, considero que este también es un factor relevante a la hora de realizar una buena clasificación de los estudios de interpretación en España.

### *3.2.5 Posible inclusión de formación relacionada con el estrés en los estudios de grado.*

Para acabar las entrevistas, quise preguntar a los y las informantes sobre la posibilidad de incluir asignaturas, clases extracurriculares o cualquier otro tipo de formación para ayudar a los y las estudiantes a gestionar el estrés.

Por lo que respecta a la informante 1, cree que el profesorado puede introducir algunas técnicas para gestionar este tipo de aspectos en sus clases, pero no ve necesaria una asignatura como tal. Esta informante justificó su respuesta con la falta de créditos dedicados a la interpretación en el grado universitario, algo que sinceramente es cierto y que trataré en las conclusiones. En contraposición, el informante 4 sí ve necesaria una asignatura que dote al alumnado de las herramientas necesarias para poder hacer frente a las distintas situaciones a las que pueda enfrentarse en su vida profesional. De hecho, propone una asignatura de arte dramático obligatoria. Según este intérprete, el arte dramático no solo ayudaría a los y las estudiantes a gestionar el estrés, sino que les ayudaría a hablar mejor en público y a ponerse en la piel de los y las ponentes para tratar de reproducir sus discursos de la forma más fiel posible y transmitir sus mismas emociones. En esta misma línea, el informante 5 reafirmó su suerte por no tener este tipo de problemas, pero incidió en la importancia de un módulo o parte de un módulo dedicado a tratarlos, pues argumentó que «hay gente que lo tiene y que sin formación no sabe ni identificar que tiene problemas con ello».

Por su parte, la informante 2 se mantuvo al margen, dado que no sabía qué pensar al respecto. Planteó un punto de vista muy interesante: opina que incluir una asignatura que trate estos problemas ayudaría a las personas que sí los tienen, pero que podría crear inseguridades y miedos en aquellas que no.

Por último, a juzgar por la respuesta de la informante 3, no es tan importante añadir una asignatura que ayude a tratar el estrés, sino una asignatura que enseñe al alumnado la diferencia entre la vida personal y la laboral y la importancia de alcanzar un equilibrio entre ambas. Desde el punto de vista de



esta intérprete, la mayoría de los y las estudiantes van a ser autónomos y autónomas en un futuro y dándose esta condición resulta de vital importancia saber diferenciar las cosas y dejar espacio para la vida personal. Siguiendo su criterio: «el estrés es difícil de gestionar, ya no solo porque trabajes en un entorno estresante, sino porque mezclas las dos vidas».

Tanto este punto de vista como los tres anteriores me parecen muy interesantes y reflexionaré al respecto en las conclusiones de este TFG.

#### **4 Propuestas.**

De acuerdo con Icíar Alonso Araguás (2005: 1110), que propuso la inclusión de un módulo sobre oratoria y comunicación no verbal en el aula para «gestionar una situación de nerviosismo y estrés», creo que es de vital importancia incluir en el grado, pese a la generalidad de los estudios, una asignatura o módulo que ayude a los y las estudiantes de interpretación a aprender a gestionar el estrés y aquellas situaciones que pueden resultar ser desbordantes emocionalmente. Si bien es cierto, hay universidades, como la Universitat Jaume I, donde durante la asignatura de introducción a la interpretación se realizan talleres que dan técnicas sobre cómo respirar, sobre qué volumen de voz emplear y cómo modularlo, y se practican ejercicios para poder ayudar a los y las estudiantes, algo que considero una buena propuesta y, por consiguiente, un primer paso hacia la inclusión de este tipo de formación en el grado. No obstante, mis propuestas irían más allá, pues propondría abandonar el aula y practicar este tipo de ejercicios en algún otro espacio que permitiese al alumnado moverse y poder tener mayor libertad, para así profundizar más en el asunto.

Bajo mi punto de vista, deberíamos aplicar la teoría de la interdisciplinariedad que describe Bahadir (2006) (citada en Renau, 2010), cuya propuesta se fundamenta en tomar diversos aspectos de distintas disciplinas para así asegurarse una buena formación. Durante este último curso he complementado todo mi proceso de aprendizaje y crecimiento personal con un curso de teatro y con una pequeña introducción a la Programación Neurolingüística (PNL). Sin pretenderlo, esta «formación complementaria» me ha aportado ese apoyo extra a la hora de realizar interpretaciones, y por este motivo, estas dos son las propuestas para hacer frente al estrés y tener más seguridad a la hora de realizar una interpretación que voy a describir a continuación.

Por lo que respecta a la PNL, la AEPNL (Asociación Española de Programación Neurolingüística) la define como un conjunto de técnicas y métodos fundamentados en la programación, en la neurología y en el lenguaje. De esta definición podemos extraer que la PNL trabaja con los programas mentales y de comportamiento que hacen que entendamos la vida de un cierto modo, que toma nuestro sistema nervioso como fuente de lo que percibimos, de nuestra forma de actuar y vivir en el mundo, y que trabaja sobre el lenguaje verbal y no verbal, puesto que nos permite comunicarnos con los demás y

transmitir nuestras experiencias. Por lo tanto, este modelo de comunicación nos ayuda a ver qué estrategias empleamos a la hora de hacer aflorar nuestras emociones para así poder controlar mejor nuestros estados emocionales. Tal y como argumentan Jiménez Serna y Baldeón Padilla (2008), el lenguaje es nuestra carta de presentación y una de las funciones de esta técnica permite crear una conexión entre el orador y el público, algo que considero fundamental a la hora de realizar una interpretación. De hecho, de acuerdo con Taylor-Bouladon (2002), durante una interpretación los oyentes deben olvidarse de que están escuchando un discurso a través de un intérprete, este debe ser invisible y conectar tanto con el o la ponente como con el público.

Por su parte, la PNL me ha ayudado a mirar atrás y ver aquellas experiencias de interpretación que me resultaban frustrantes o estresantes para tratar de identificar aquello que constituía un obstáculo para mí y poder derribarlo. En mi opinión, se trata de una técnica que ayudaría a los y las estudiantes a cambiar su forma de enfrentarse a las tareas de clase y al mundo profesional, pues identificaría sus puntos débiles y les ayudaría a fortalecerlos.

Por lo que respecta al teatro, ya se han sucedido diversos estudios que han aplicado el arte dramático a la interpretación, como es el caso de la técnica *Alexander* (Renau, 2010). Los actores y actrices están vinculados en cierto modo a las y los intérpretes, de forma que practicar ejercicios de esta disciplina como pueden ser la declamación, hablar en público, modular la voz o trabajar las emociones que se transmiten en un discurso (Bailey, 2009) puede ayudar al o a la intérprete novel a interpretar a los y las ponentes de mejor forma y a superar ese primer miedo a entrar en una cabina, como en mi caso y en el del informante 4.

## **5 Conclusiones.**

Tal y como ya he descrito, el objetivo principal de este TFG ha sido realizar un estudio empírico cualitativo a través de entrevistas a intérpretes profesionales con el fin de poder contrastar toda la información obtenida de las mismas y poder extraer aquello que todo intérprete novel debería saber, y tener en cuenta, antes de entrar en una cabina en lo referente al estrés y a la gestión de las emociones. Del mismo modo, se trata del producto de un proceso de madurez que me ha permitido adoptar todos aquellos aspectos que he visto necesarios a medida que he realizado las distintas entrevistas, avanzado en las asignaturas del itinerario de interpretación, en las prácticas curriculares y en los cursos complementarios con el fin de mejorar mis habilidades.

En primer lugar, de este trabajo concluyo que el estrés en interpretación es algo que va unido a la propia práctica profesional. No todas las personas llegan a experimentarlo de la misma forma, siguiendo el patrón de personalidades de Folkman y Rosenman (1976), pero saber controlarlo es algo que cualquier profesional que quiera dedicarse al mundo de la interpretación debería aprender a hacer (Jiménez y Pinazo, 2002). Naturalmente, con la práctica, los años y la propia madurez el estrés se va

difuminando, hasta llegar a desaparecer en el caso de algunos y algunas intérpretes. De no ser así, con la propia experiencia se aprende a dominar y a aprovechar esa tensión para transformarla en algo positivo que sume al resultado final.

En segundo lugar, con respecto a la mediación intercultural ya sea en contextos policiales, médicos o judiciales, gracias a las entrevistas concluyo que, a pesar de tener sus propias particularidades que pueden crear situaciones desbordantes y complicadas, no es una de las modalidades de interpretación con la carga emocional más dura, al contrario de lo que pensaba antes de la elaboración de este trabajo. No obstante, cabe reconocer que esta conclusión es limitada dada la naturaleza de la muestra de informantes y que habría que realizar otros estudios para poder abordarlo mejor y con mayor profundidad.

En tercer lugar, intérprete no se nace, sino que se hace. Por este mismo motivo, para ser intérprete hace falta una formación progresiva y constante que pueda introducir de manera real a los y las estudiantes en el mundo profesional. Es cierto que hay una serie de preconditionantes como puedan ser conocer muy bien dos o más culturas distintas y dominar muy bien varios idiomas, tener reflejos a la hora de pasar de una lengua a otra o tener capacidad de resistencia a la ansiedad o al estrés (Jiménez y Pinazo, 2002), que pueden ayudar en la propia formación. Sin embargo, siempre es necesario trabajar y potenciar las habilidades propias.

En cuarto lugar y siguiendo el punto anterior, la falta de créditos en la mayor parte de grados universitarios de traducción e interpretación en nuestro país es evidente, de acuerdo con las respuestas de los y las intérpretes entrevistados. Independientemente de su objetivo generalista, en la Universitat Jaume I puede deberse a que se abarquen la mayoría de especialidades de traducción posibles. Este no es un aspecto negativo pero, bajo mi humilde punto de vista, el plan de estudios debería remodelarse. Considero que no es justo que los y las estudiantes de interpretación tengan sólo la posibilidad de cursar apenas el 10 % de créditos de esta disciplina en nuestra universidad, pues este no es el caso en todas las universidades españolas, tal y como concluyen Renau y Oster (2010) en su investigación. Además, en la mayoría de casos este hecho obliga a una formación de postgrado extensiva tras haber realizado cuatro años de estudios universitarios, y esta misma falta de créditos hace que no se puedan incluir asignaturas específicas que permitan a los y las estudiantes aprender a gestionar la presión, el estrés y las emociones que conlleva la práctica interpretativa. Creo que incluir una asignatura o módulo de este tipo animaría a muchos y muchas estudiantes que tienen miedo a la interpretación a adentrarse en este mundo profesional y a elegir dicha especialización. Por otro lado, creo que es cierto que incluir formación de este tipo podría hacer aflorar inseguridades en muchos alumnos y alumnas que puede que no las tengan, tal y como una de las informantes ha concluido en las entrevistas. Pero, si se trata de aprender a gestionar este tipo de cosas, dicha porción del estudiantado podría identificar su problema y

dotarse de medios que le ayudasen a revertirlo. No obstante, considero que este es un punto que se debería analizar con mayor atención en futuros estudios.

Por último, gracias a la elaboración de este TFG he podido nutrirme de muchos aspectos teóricos y técnicos de la interpretación, he podido adentrarme en los estudios que se realizan en torno a esta disciplina y aprender un poco más de ellos. Además, el hecho de haber realizado entrevistas a profesionales de la interpretación me ha permitido aproximarme un poco más al mundo profesional y verlo desde un punto de vista más actual. Asimismo, centrar este trabajo en el estrés me ha permitido un primer acercamiento al mundo de la psicología y comprender el por qué de muchas de nuestras reacciones físicas y emocionales, así como conocer de primera mano, gracias una vez más a las entrevistas y a las lecturas, los agentes estresores a los que todo y toda intérprete se tiene que enfrentar.

## 6 Bibliografía.

- AEPNL (2020). *¿Qué es la PNL?* Recuperado el 20 de abril de 2020 en <https://aepnl.com/que-es-la-pnl/>
- Alonso Araguás, Iciar (2005). «Las técnicas de oratoria y comunicación oral en el aula de interpretación consecutiva. Propuesta de un módulo introductorio». En Romana, M.<sup>a</sup> Luisa [ed.] *Actas del II Congreso Internacional AIETI 2005*. Madrid: AIETI II, 1106-1123. Recuperado el 10 de abril de 2020 en: [http://www.aieti.eu/wp-content/uploads/AIETI\\_2\\_IAA\\_Tecnicas.pdf](http://www.aieti.eu/wp-content/uploads/AIETI_2_IAA_Tecnicas.pdf)
- Bailey, Sally (2009). *Performance in Drama Therapy*. Manhattan: School of Music, Theatre and Dance of the Kansas State University. Recuperado el 20 de abril de 2020 en [https://www.academia.edu/33951295/Drama\\_Therapy\\_Chapter.docx](https://www.academia.edu/33951295/Drama_Therapy_Chapter.docx)
- Barrio, J.A., García, M.R., Ruiz, I. y Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *International Journal of Development and Educational Psychology*, 1(1), 37-48. Recuperado el 4 de abril de 2020 en <https://www.scribd.com/document/362967659/El-Estres-Como-Respuesta>
- Bekleyen, Nilüfer (2004). *Foreign Language Anxiety*. Diyarbakır: Dicle University. Recuperado el 10 de abril de 2020 en <http://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/50169>
- Ferrer Fabregat, Carola (2018). *El estrés y la autoeficiencia durante la formación en interpretación*. Castelló de la Plana: Universitat Jaume I. Recuperado el 16 de diciembre de 2019 en <http://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/176753>
- Fullagar, C., Knight, P. y Sovern, H. (2013). Challenge/Skill Balance, Flow and Performance Anxiety. *Applied Psychology: An international Review*, 62(2), 236-259.
- Guntiène, Daiva (2014). *Community Interpreting and the Stress Factor*. Belfast: Queen's University Belfast. Recuperado el 21 de enero de 2020 en [https://www.academia.edu/37336255/community\\_interpreting\\_and\\_the\\_stress\\_factor](https://www.academia.edu/37336255/community_interpreting_and_the_stress_factor)
- Gutiérrez García, Juan Manuel (1999). Eustrés: un modelo de superación del estrés. *Revista Psicología Científica.com*: 1 (3). Recuperado el 4 de abril de 2020 en [https://www.psicoesp.com/downloads/eustres\\_un\\_modelo\\_de\\_superoacion.pdf](https://www.psicoesp.com/downloads/eustres_un_modelo_de_superoacion.pdf)
- Horwitz, E., Horwitz, M. y Cope, J. (1986). Foreign language classroom anxiety. *The Modern Language Journal*: 70(2), 125-132. Recuperado el 4 de abril de 2020 en [https://www.jstor.org/stable/327317?read-now=1&seq=1#page\\_scan\\_tab\\_contents](https://www.jstor.org/stable/327317?read-now=1&seq=1#page_scan_tab_contents)
- Jiménez Ivars, Amparo (2002). Variedades de interpretación: modalidades y tipos. *Hermeneus*: 4. Recuperado el 31 de marzo de 2020 en <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/9423>.
- Jiménez, Amparo y Pinazo, Daniel (2001). I failed because I got nervous. Anxiety and performance in interpreter trainees: an empirical study. *The Interpreter's Newsletter*: 11, 105-108. Recuperado el 4 de marzo de 2020 en [https://www.researchgate.net/publication/239531418\\_i\\_failed\\_because\\_i\\_got\\_very\\_nervous\\_anxiety\\_and\\_performance\\_in\\_interpreter\\_trainees\\_an\\_empirical\\_study](https://www.researchgate.net/publication/239531418_i_failed_because_i_got_very_nervous_anxiety_and_performance_in_interpreter_trainees_an_empirical_study)
- Jiménez, Amparo y Pinazo, Daniel (2002). Aptitudes necesarias en la formación de intérpretes. Un estudio exploratorio. *Quaderns*: 8, 77-97. Recuperado el 8 de abril de 2020 en [https://www.academia.edu/8365912/Aptitudes\\_necesarias\\_en\\_la\\_formaci%C3%B3n\\_de\\_int%C3%A9rpretes.\\_Un\\_estudio\\_exploratorio](https://www.academia.edu/8365912/Aptitudes_necesarias_en_la_formaci%C3%B3n_de_int%C3%A9rpretes._Un_estudio_exploratorio)

- Jiménez Serna, Manuela y Baldeón Padilla, Natalia (2008). *Programación neurolingüística como apoyo al éxito comunicacional*. Bogotá D.C.: Pontificia Universidad Javeriana. Recuperado el 19 de abril de 2020 en <https://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/comunicacion/tesis95.pdf>
- Kremer, Benoît (2015). Letter from the President: stress. *AIIC*. Recuperado el 4 de abril de 2020 en: <https://aiic.net/page/print/3589>
- Kurz, Ingrid (2003). Physiological stress during simultaneous interpreting: a comparison of experts and novices. *The Interpreter's Newsletter*: 12, 51-68. Recuperado el 5 de enero de 2020 en <https://core.ac.uk/download/pdf/41171608.pdf>
- Mackintosh, Jennifer (2003). *The AIIC Workload Study - Executive Summary*. Recuperado el 4 de abril de 2020 en <https://aiic.net/page/888/the-aiic-workload-study-executive-summary/lang/1>
- Naranjo Pereira, María Luisa (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Educación*: 33(2),171-190. Recuperado el 21 de enero de 2020 en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>
- Regueiro, Ana María (2017). *¿Qué es el estrés y cómo nos afecta?* Málaga: Servicio de atención psicológica de la Universidad de Málaga: AO (01472). Recuperado el 4 de enero de 2020 en <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>
- Renau, Marta (2010). La Técnica Alexander, una nueva voz en la didáctica de interpretación. *Puentes*: 9, 81-88. Recuperado el 4 de abril de 2020 en <http://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/18514>
- Renau, Marta y Oster, Ulrike (2014). *La interpretación de conferencias en España: ¿Una formación adaptada al mercado profesional?* Castelló de la Plana: Universitat Jaume I. Recuperado el 1 de abril de 2020 en [https://www.academia.edu/3645971/La\\_interpretaci%C3%B3n\\_de\\_conferencias\\_en\\_Espa%C3%B1a\\_Una\\_formaci%C3%B3n\\_adaptada\\_al\\_mercado\\_profesional](https://www.academia.edu/3645971/La_interpretaci%C3%B3n_de_conferencias_en_Espa%C3%B1a_Una_formaci%C3%B3n_adaptada_al_mercado_profesional)
- Selye, Hans (1978). *The Stress of life*. Nueva York, Toronto, Londres: McGraw-Hill Book Company.
- Smith, R. y Smoll F. (1990). Sport performance anxiety. En Harold Leitenberg (ed.), *Handbook of social and evaluation anxiety* (417-454). Nueva York: Springer Science Business Media.
- Taylor-Bouladon, Valerie (2001). *Conference Interpreting Principles and Practice*. Charleston S.C., BookSurge Publishing.
- Whistance, Thaisa (2016). Spotlight stress: Performance anxiety can undermine our interpreting. *Newsli*: 95, 13-20. Recuperado el 2 de febrero de 2020 en <https://es.slideshare.net/ThaisaWhistance/newsli-spotlight-stress>
- Yung-Nan, Chiang (2009). Foreign language anxiety in Taiwanese student interpreters. *Journal des traducteurs*: 54(3), 605-621. Recuperado el 30 de enero de 2020 en <http://id.erudit.org/iderudit/038318ar>.

## **7 Anexos.**

### *7.1 Anexo I- Guion empleado para las entrevistas.*

- 1- ¿Cómo fueron tus inicios en el mundo de la interpretación? ¿Qué formación previa tenías cuando te iniciaste en este mundo?**
- 2- Un/a profesional como tú estará acostumbrado/a a trabajar bajo presión y con mucho estrés. Pero ¿cómo lo gestionabas cuando empezaste? ¿Te formaste al respecto? ¿Qué tipo de situaciones en las que has interpretado te han generado estrés de forma especial?**
- 3- Si bien es cierto, la mediación en general es una de las modalidades de interpretación más duras. ¿Alguna vez has trabajado/colaborado en esta modalidad? De no ser así, ¿conoces a algún/a mediador/a que haya vivido situaciones límite? ¿Podrías contarme alguna de estas experiencias y cómo han gestionado sus emociones?**
- 4- ¿Qué opinas, en general, de la formación universitaria en interpretación? ¿Qué perfiles de ingreso destacarías?**
- 5- ¿Crees que sería conveniente incluir en el grado formación relacionada con el estrés o con la gestión de las emociones?**

## 7.2 Anexo II- Transcripción de las entrevistas realizadas.

A continuación, se incluye la transcripción de las distintas entrevistas realizadas para la elaboración de este TFG.

### ENTREVISTA INFORMANTES 1 Y 2

#### **1- ¿Cómo fueron vuestros inicios en el mundo de la interpretación? ¿Qué formación previa teníais cuando os iniciasteis en este mundo?**

B: De momento no tiene nada que ver con el estrés, ¿no? Yo hice la licenciatura de interpretación en mi país y con esa licenciatura vine aquí y poco a poco empecé a introducirme en el mundo de la simultánea, sobre todo. Consecutiva también hice, pero sobre todo simultánea.

A: Yo hice la licenciatura de traducción e interpretación aquí en la UJI con la especialidad en interpretación, que era más o menos lo que hacéis vosotros. Yo empecé al contrario. Como las prácticas las hice en consecutiva, empecé haciendo mucha consecutiva, sobre todo de temas que controlaba mucho, y poco a poco con más soltura fui haciendo simultánea de los temas que controlaba hasta que entré en rodaje.

#### **- ¿Hicisteis algún tipo de máster?**

A: Había cosas pequeñas, pero yo no.

B: No había en aquel entonces y la licenciatura en mi país es, o era, como una formación a lo bestia durante cuatro años. Así que creo que se puede equiparar a un máster.

#### **2-Unas profesionales como vosotras estarán acostumbradas a trabajar bajo presión y con mucho estrés. Pero ¿cómo lo gestionabais cuando empezasteis? ¿Os formasteis al respecto? ¿Qué tipo de situaciones en las que habéis interpretado os han generado estrés de forma especial?**

A: Para mi, una manera de gestionar o de no lanzarme al vacío era coger temas que yo supiera que podía defender y rodearme de gente que tuviese más tablas que yo. Esa es la única manera en la que, en aquel entonces, incluso ahora, te diría de no notar la sensación de que me estoy tirando a lo loco. Por tanto, todo lo demás era gestionable.

B: Sí, yo tampoco lo gestionaba de ninguna manera en concreto, ni me resultó excesivamente estresante tampoco. Estaba muy acostumbrada a la situación de simultánea. Entonces, salvo en ocasiones puntuales en las que más que nada me podía causar más estrés no el trabajo en sí, sino la



presencia de otras personas que podían estar escuchando, tipo compañeros. Eso es lo que en algún momento al principio me podría haber producido algo de estrés.

**- ¿Compañeros de clase?**

B: No, compañeros de profesión. Cuando estás empezando y de repente te está escuchando la gran intérprete de... y además está cogiendo tu *relay*. Pues eso a mí me podía causar algún estrés. La situación de simultánea en sí realmente no. Y gestionarlo nada, intentas no pensarlo, pero no tenía herramientas para gestionarlo.

A: Sí, yo he dicho justamente lo contrario, pero a lo vez lo mismo. Para remarcarlo, yo me apoyaba... a mí la ansiedad previa o el susto previo de decir voy a hacer esto sabiendo que tenía a alguien profesional al lado me relajaba porque sabía que en algún momento si me pasaba algo, que nunca me ha pasado, sabía que tenía un colchón. Pero es verdad que saber que te está escuchando gente que al mismo tiempo luego te va a tener que dar trabajo cuando tú estás empezando, pues también sube el nivel de estrés.

**3-Si bien es cierto, la mediación en general es una de las modalidades de interpretación más duras. ¿Alguna vez habéis trabajado/colaborado en esta modalidad? De no ser así, ¿conocéis a algún/a mediador/a que haya vivido situaciones límite? ¿Podríais contarme alguna de estas experiencias y cómo han gestionado sus emociones?**

A: Sí, yo he hecho los cursos... antes en la universidad tenían un curso inicial de mediación. Primero era un curso y luego se convirtió en un... no llegaba a ser máster, era un tipo de curso. Después hice las prácticas en el hospital La Plana, en Villarreal. Pero bueno, básicamente no nos necesitaban para nada y éramos poco útiles, y cuando éramos útiles era con idiomas con los que no trabajábamos, con lo cual esta es la experiencia.

B: No sé si interpretación en contextos policiales la incluirías en mediación, eso es lo más cercano que he hecho en cuanto a mediación.

**-Sí.**

B: No, realmente no. Sí que algunas de las historias que oía ahí me podían impresionar, pero no tuve ninguna situación en la que la persona para la que la interpretaba se alterara. Lo que más me impresionó, el caso que recuerdo, fue un chico que había matado a otro sin querer, en una pelea. De repente había un cuchillo por ahí y se lo clavó. El chico estaba muy afectado, pero...

**- Y como intérpretes, ¿necesitasteis desahogaros después?**

B: No, era joven.

A: Es verdad, nosotros hacíamos rondas por el hospital. Yo hacía la ronda o con una compañera rumana o con un compañero de origen árabe. Con el compañero de origen árabe las situaciones eran un poco rocambolescas, porque sobre todo nos pedían estar en las zonas de parturientas o de recién nacidos, en preamá y él no podía ver a las mujeres. Entonces, era tener la puerta abierta y yo aguantar la puerta. Había gente que hablaba francés, pero en aquel entonces era mucho más útil que hablaran árabe. Entonces, que hablaran árabe con la puerta abierta, y yo aguantándola, y él fuera en el pasillo mientras la señora estaba dentro en su cama. Entonces, ese tipo de situaciones, pero no por el estrés, sino porque culturalmente había una serie de condicionantes y había que jugar con ellos. Pero tú has dicho que la mediación es la modalidad más estresante y yo probablemente discreparía de esa afirmación tan rotunda.

#### **- ¿Por qué?**

A: Como modalidad no me parece la más estresante. Hay más tiempo, hay sólo dos personas. Es cierto que pueden darse casuísticas muy complejas, pero a mí no me parece la más estresante... yo he hecho juzgados y he hecho más cosas y... ¿tú qué crees?

B: Estoy de acuerdo totalmente. Como experiencia en la que haya vivido estrés... cuando llegué a España tuve que hacer una interpretación de enlace entre abogados que estaban cerrando un trato importante. Recuerdo que uno de ellos dijo que yo no lo estaba haciendo bien y que había cosas que no interpretaba. No obstante, la formación que había recibido en mi país me hizo fuerte y me dio aplomo, así que continué. Al final de la reunión, uno de los abogados españoles me dio su tarjeta porque le había gustado como lo había hecho.

#### **4- ¿Qué opináis, en general, de la formación universitaria en interpretación?**

A: Bueno, los estudios de grado se han convertido en unos estudios muy generalistas y es complejo, no imposible, que una persona pueda salir de un grado, con las pocas horas que tiene, formada. Hay cursos de postgrado y bueno, pues hay de todo. Yo creo que una de las cosas que más puede condicionar es la selección de entrada de un máster. Es decir, las horas pueden estar, pero depende de qué tipo de selección se haga uno puede avanzar más o menos rápido y los contenidos que te pueden dar son más o menos especializados.

B: Sí, yo opino algo parecido. El grado yo lo veo claramente insuficiente como formación para un intérprete de conferencias y creo que tampoco están planteados así, ese no es el objetivo de los grados y por lo tanto es normal. Y los másteres, como ella decía hay mucha variedad y depende mucho de los requisitos de entrada, los requisitos de salida, con qué tipo de rendimientos se da un título... es bastante desigual. Creo que así lo resumiría.

**5- ¿Creéis que sería conveniente incluir en el grado formación relacionada con el estrés o la gestión de las emociones?**

A: Yo creo que eso es un conocimiento transversal que el docente puede querer o no utilizar como herramienta en el aula. No lo veo nada como una asignatura a parte, en plan, *mindfulness* para intérpretes. No sería una asignatura que yo vería, sobre todo en el grado con la poca cantidad de créditos que tenemos. Ahora, uno en el aula, estoy convencida de que el profesorado da pistas sobre cómo gestionar ese tipo de cosas, estoy convencida. Por lo menos así lo hacemos también en formación de máster.

B: No sé. No sabría decir. No sé hasta qué punto un curso para gestionar ese tipo de cosas como tal sería bueno. Si bien es cierto, podría ser de gran utilidad para aquellos estudiantes a los que les falta aplomo, seguridad, pero también podría resultar perjudicial para aquellos estudiantes que sí que lo tienen y, de alguna forma, podría crearles un tipo de inseguridades que no tienen en un principio. Yo creo que influye mucho la forma en la que se trata a los estudiantes. Yo vengo de un sistema muy duro y eso te hace aprender. Tampoco sé hasta qué punto es bueno llevar a los estudiantes entre algodones, porque eso también puede resultar perjudicial una vez acaben sus estudios.

**-Perfecto, hemos terminado, muchas gracias.**

ENTREVISTA INFORMANTE 3

**1- ¿Cómo fueron tus inicios en el mundo de la interpretación?**

La formación previa fue el máster en traducción e interpretación para los servicios públicos. Y los inicios, pues las prácticas del máster y luego me hice autónoma.

**- ¿Qué formación previa tenías cuando te iniciaste en este mundo?**

Hace 5 años que estoy en España y soy rusa pero no estudié en Rusia, estudié en Canadá. Así que mi grado, algo parecido, lo hice en Canadá. Estudié literatura inglesa, sólo literatura, ni gramática ni filología. Escogí francés como segunda lengua y un poco de español.

Después estuve buscando trabajo durante dos años y decidí hacer el máster de interpretación en los servicios públicos en Alcalá de Henares porque era el único máster que ofrecía ruso y a partir de ahí ya empecé el camino.

**2- Una profesional como tú estará acostumbrada a trabajar bajo presión y con mucho estrés. Pero ¿cómo lo gestionabas cuando empezaste? ¿Te formaste al respecto?**

Al principio muy mal, pues muy mal. Sobre todo los días y horas previas a la interpretación, estudiando mucho... Sí, con mucho estrés, luego cuando te tocan temas que ya más o menos dominas pues no te estresas tanto, pero ahora bueno, si tengo que interpretar algo que no he hecho, ya no. En el máster nos hablaron un poco del estrés, no teníamos como un curso a parte, pero en el máster hablaban de ello.

**- ¿Qué tipo de situaciones en las que has interpretado te han generado estrés de forma especial?**

Trabajo en un hospital y ahí no se dan situaciones excesivamente estresantes. Pero como también trabajo con la CEAR... y claro, ahí surgen temas que... Yo creo que dos casos así que me impactaron más fueron cuando tuve que interpretar una interrogación sobre violencia grupal por motivos de odio, por el odio a los gais... era muy detallado. Y otro caso, cuando también estaba interpretando por teléfono a una señora rusa muy mayor, tenía 70 y algo años. Vino aquí como refugiada pidiendo asilo y estaba ciega, y a mí no me avisaron. Entonces, te enteras a medida que avanza la interpretación de que algo está pasando que no entiendes. Y también, no sabían qué hacer con ella. Como era ciega, para adaptarse aquí, aprender español... La CEAR ofrece ayuda durante uno, dos años puede ser... Pero luego tiene que defenderse ella sola y se queda sin ayuda, así que, situaciones así.

**-Y después de estas situaciones, ¿has necesitado ayuda psicológica o desahogarte de alguna manera en especial?**

Mmm, las primeras horas sí que estás muy alterado. Pero luego no sé, dar un paseo o algo, con el tiempo aprendes a dejarlo ahí y a no tomártelo tan personalmente.

**3- Si bien es cierto, la mediación en general es una de las modalidades de interpretación más duras. ¿Alguna vez has trabajado/colaborado en esta modalidad? De no ser así, ¿conoces a algún/a mediador/a que haya vivido situaciones límite? ¿Podrías contarme alguna de estas experiencias y cómo han gestionado sus emociones?**

La gente que trabaja para el 116 también hace interpretaciones y hay empresas que tienen contratos para interpretar telefónicamente. Lo pasan bastante mal y algunos me contaban que lo que es difícil para ellos es, por ejemplo, si están en contacto con la víctima, que está esperando a que llegue la policía, y apagan el teléfono. El intérprete nunca sabe como se acaba, entonces también estás un tiempo con la víctima, pero luego nunca sabes. ¿La policía llegó a tiempo, no llegó?, ¿qué pasó? Nunca sabes. Pero es gente que vive en Madrid, porque la empresa que tiene el contrato está allí, son mis compañeros del máster. Y de los que están por aquí, las chicas que trabajan conmigo en la CEAR. Pero tampoco compartimos demasiado las experiencias, sobre todo porque trabajamos con los mismos usuarios. Entonces, nunca hablamos entre nosotras del tema.

#### **4- ¿Qué opinas, en general, de la formación universitaria en interpretación?**

Universitaria, del grado no puedo decir nada. Del máster, me parece que va por lenguas, que por ejemplo, de ruso parece que no haya muchos profesionales ni profesores que puedan enseñar. De inglés y francés sí pienso que hay profesores maravillosos con los que puedes aprender muchas cosas. Pero de árabe y ruso... bueno, árabe un poco mejor. Por ejemplo, en Madrid, en Toledo, hay facultades muy fuertes. De ruso y lenguas eslavas no hay nada.

#### **5- ¿Crees que sería conveniente incluir en el grado formación relacionada con el estrés o la gestión de las emociones?**

Yo creo que es muy importante, que como la mayoría de nosotros vamos a ser autónomos o trabajaremos como autónomos, aprender el equilibrio entre la vida personal y profesional, porque al final acabas trabajando 7 días a la semana, muchas horas y puede que más, y a raíz de eso el estrés es difícil de gestionar, ya no solo porque trabajes en un entorno estresante, sino porque mezclas las dos vidas. Acabas trabajando un montón, porque nunca sabes si al mes siguiente vas a tener trabajo o no. Así que aceptas todo el trabajo que te llega, lo haces, y al final abandonas a tu familia, tu ocio y tus hobbies.

**-Perfecto, hemos terminado, muchas gracias.**

#### ENTREVISTA INFORMANTE 4

#### **1- ¿Cómo fueron tus inicios en el mundo de la interpretación? ¿Qué formación previa tenías cuando te iniciaste en este mundo?**

Yo he tenido una formación clásica, es decir, siendo belga he estudiado una licenciatura de cuatro años en traducción y después he añadido dos años más de licenciatura en interpretación. Han sido seis años en total, bueno, realmente cinco porque el primer año de licenciatura en interpretación lo solapé con el último año de licenciatura en traducción. Con lo cual, tenía 40 horas de clase a la semana, fue un poco intenso, pero bueno, se trataba de eso, de hacer muchas prácticas. Después de eso, el examen que realizamos en la licenciatura de interpretación era un examen de consecutiva y otro de simultánea delante de un jurado de quince personas. Dentro de esas quince personas había varias personas de las instituciones europeas, y entonces ese examen nos abría la puerta de las instituciones. Te estoy hablando de 1993 y las cosas han cambiado desde entonces. Con lo cual, yo entré directamente a la Comisión Europea como intérprete.

#### **- ¿Había oposiciones?**

Había oposiciones, eran lo mismo: un examen de consecutiva y otro de simultánea, y después había un test de cultura general, historia sobre las instituciones europeas y Europa en general. Yo solamente hice

este test a parte porque el examen que había hecho en la universidad ya me servía, pues teníamos las mismas condiciones. Es decir, que teníamos esa presión añadida de encima si aprobábamos teníamos ese puesto soñado, pues todos en Bélgica soñábamos con trabajar en Bruselas. Entonces, yo estuve un año y medio en Bruselas, después también estuve un período en Nueva York y después conseguí una beca *Eurodysee* de cuatro meses aquí en Valencia, no tiene nada que ver con interpretación, simplemente era una beca que daba la Comisión Europea para mejorar tus idiomas. Yo elegí mejorar el español y vine cuatro meses aquí a Valencia. Era un mes de formación lingüística y después tres meses de práctica en una empresa. En mi caso estaba trabajando en el hotel Astoria en recepción y en reservas, es decir, no tenía nada que ver. Tras esos cuatro meses, yo hice todo lo que pude por quedarme en Valencia, porque me encantaba Valencia. Entonces, empecé a trabajar en una universidad y casualidades del destino acabé de nuevo en cabina, y desde entonces hace 26 o 28 años, ya he perdido la cuenta, que estoy aquí en Valencia y que he recuperado esa pata de la interpretación, que es mi pasión.

## **2-Un profesional como tú estará acostumbrado a trabajar bajo presión y con mucho estrés. Pero ¿cómo lo gestionabas cuando empezaste? ¿Te formaste al respecto?**

A ver, yo he hecho mucho teatro, yo he estudiado arte dramático en el conservatorio. Cuando era adolescente, yo hice 8 años de teatro, 8 años de dicción y 8 años de declamación. Así que también aprendí a hablar en público, a pesar de ser una persona sumamente tímida, ¿vale?, y lo sigo siendo, y nos moriremos siendo tímidos. Lo único es que desarrollamos técnicas para que no se note tanto o para enfrentarnos a ese estrés o a ese miedo a hablar en público. Lo que quiero decir es que, para la pequeña historia, yo no entro en una tienda para preguntar el precio de algo que he visto en el escaparate, prefiero no comprarme el artículo o mando a alguien. Entonces, pues eso, soy muy tímido, pero gracias al ballet y al conservatorio en general... hice ballet también; al tener que estar siempre delante de alguien... Pues eso, he hecho muchas cosas y al final te acostumbras a estar siempre delante del personal, pero el estrés no lo pierdes nunca. Lo único es que aprendes a transformar el estrés en adrenalina. Si un médico me escucha dirá que estoy diciendo tonterías, pero para mí el estrés es algo negativo y la adrenalina positiva. Así que utilizas esa adrenalina para reforzar la atención, la concentración, y a veces es en esa concentración donde desaparece el estrés porque no hay lugar para el estrés. Estás tan concentrado con el ponente, con la conferencia o con lo que estás diciendo tú que el estrés ya se desvanece porque ya no hay sitio para él. Y también tengo una técnica ridícula que es la de hablar conmigo mismo, ¿vale? Entonces, yo hablo y me digo: tranquilízate, porque si te estresas, va a salir mal. ¿La situación es difícil?, sí, ¿hay tensión?, sí, ¿es complicado?, muchísimo. Pero el estrés lo coges, lo sientas al lado y seguimos, porque si no, te vas a estrangular y va a ser peor. Y es un ciclo vicioso. Además, el estrés hace que tu resultado no sea bueno. Cuando el resultado no es bueno, te estresas más y no acabamos, y sales de la cabina y buscas una cuerda o un poco de cianuro y no es el plan, porque yo quiero disfrutar de mi trabajo. Por lo tanto, esto es una técnica que me funciona, hablar

conmigo mismo, y también me han funcionado, resumiendo un poco, las técnicas de arte dramático. Igual, en simultánea es algo que se puede controlar más fácilmente porque estás en tu casita, estás protegido en tu caja, mientras que en consecutiva tienes los focos a mi persona, ese efecto Pantoja. Estamos ahí, en un atril hablando y somos el protagonista, nadie habla más que nosotros y todo el mundo nos mira. Entonces, en ese caso tienes que saber conectar con tu público, ya sea bien con la mirada o con el tono y nadie puede ver que estás nervioso. El otro día vi a Meghan Markle que tenía, durante un discurso, todo el escote con marcas rojas, y es Meghan Markle, pero se ve que se pone muy nerviosa a la hora de hablar en público y no queda bien, porque la ves y dices: ¿es Meghan Markle y está nerviosa? No me casa, es muy poco profesional.

**3- Si bien es cierto, la mediación en general es una de las modalidades de interpretación más duras. ¿Alguna vez has trabajado/colaborado en esta modalidad? ¿Qué tipo de situaciones en las que has interpretado te han generado estrés de forma especial?**

¿A qué te refieres con mediación?

**-Interpretación en los servicios públicos, sobre todo.**

Pues a ver, situaciones de estrés... A mí la mediación no me produce estrés, las que están estresadas son las personas que están esperando el diagnóstico de un médico, por ejemplo, ¿no? Pero a ver, situaciones de estrés para mí son, por ejemplo, un congreso cuyo contenido es difícil; a mí me puede producir estrés un congreso médico. No suelo ir, pero a veces me engañan, como el de hace 15 días en Palma. Mmmm, de inmunología, de microinmunología, pero me lo habían vendido como algo de marketing. Eeh, entonces fue denso, intenso, y ahí puede nacer el estrés. Cuando dices: no estoy seguro de controlar demasiado el tema y ahí se puede notar el estrés. Pero creo que el estrés en este caso es precongreso, o sea, lo vivo mal los días previos porque me empiezan a mandar documentos y veo de qué se trata y digo: madre mía, voy a tener que buscar mucho vocabulario y entender bien de qué estoy hablando. Es la noche anterior, es el desayuno que no pasa bien y después una vez te metes en la cabina, la concentración y las ganas de comunicar hacen que se desvanezca un poco el estrés. Pero eso, una de las causas puede ser la complicación del contenido del congreso. Otra de las cosas que puede producir estrés es un ponente que no es buen ponente, pues que no se expresa bien, que no termina sus frases, que habla especialmente rápido o especialmente lento, que tiene un acento difícilmente descifrable. Vamos a decir que es asiático, para no atacar a ninguna nación en particular, pero dice que habla inglés. Y en el momento dado pues su inglés será un A1, y si además añadimos su acento... Y aunque no tengamos la culpa, y que podríamos decir simplemente: lo siento, el ponente no sabe hablar inglés, pero eso no lo podemos decir. Entonces, a veces estamos remando y eso también puede producir estrés. Te puede producir también estrés un compañero, un compañero mal elegido por la agencia y que lo está haciendo muy mal. Entonces tienes una mezcla de estrés, de vergüenza ajena, de... van a decir: la cabina francesa

lo ha hecho muy mal. Y no, es el otro; pero para el cliente es la cabina francesa o incluso los intérpretes, y entonces salpica a las otras cabinas. Entonces, a veces eso también me produce estrés, de decir: jolín, lo estoy haciendo creo que bastante bien y me están cargando el trabajo del de al lado, suele ser eso. Llegar tarde a un congreso también puede producir estrés, porque a veces el metro en Madrid está de huelga y de repente estás atrapado entre dos estaciones, por eso siempre hay que ir con antelación y estar media hora antes sentado en la cabina, para que no pase eso. Esos son los factores de estrés.

En cuanto a mediación, es lo que decía. Si lo relacionamos con el estrés, a mí no me produce estrés, en todo caso me produce tristeza ante algunas noticias.

**-Sí, no hablo solo del estrés. Si no por ejemplo también de la gestión de las emociones. Imagínate que a una persona le tienes que decir que tiene cáncer o por ejemplo, un refugiado.**

No, a mí las emociones que me produce ahí son pena y tristeza. Pero creo que esas personas no necesitan ver eso de mí, no necesitan que yo esté con cara mmm de cordero degollado. Creo que lo que ellos necesitan es mi apoyo, al revés, creo que necesitan simpatía, generosidad, cariño, que a veces eso la gente no lo entiende. No entiende cómo el intérprete a veces tiene que añadir cariño. Yo no podría hacerlo de otra manera, ¿no? Eeeh, pero fíjate, no tengo problema con gestionar las emociones ahí, porque tengo la sensación de que les estoy ayudando mucho, que van a conseguir algo positivo gracias a mi actuación y es casi una sensación de bienestar, de salir de ahí y decir: hoy he hecho mi buena acción del día. Igual que cuando a veces vas a los juzgados de guardia. Tú sabes que hay una persona que está detenida, una persona que ha cometido un delito como es el *top manta*. Pero a ver, es un delito que a mí, francamente, no me toca ni el bolsillo ni la ética, porque cuando conozco la historia de esta persona casi que le ayudaría a vender, ¿sabes? Casi que me sentaría a su lado y le ayudaría a vender los bolsos. Entonces, tengo siempre esa empatía y esas ganas de ayudarle. Pero hay que tener cuidado, sobre todo en el campo jurídico, porque lo tienes prohibido. No puede entonces el intérprete tener empatía o añadir comentarios con tal de ... Yo he tenido un detenido africano llorando en mis brazos, era un crío. Cuando me enteré de la edad que tenía este chico y la historia que había seguido, vamos es que no lloré con él, pero de milagro. Era como, por favor soltadlo que me lo llevo a casa, ¿sabes? Así que eso es a veces difícil, resulta más difícil el contenerse.

**-Claro, yo me refería también al post. Al una vez haber interpretado y volver a casa, tú eso necesitas soltarlo, desahogarte de alguna manera, ¿no? O bueno, también depende de la persona.**

A ver, yo soy un poco chulito. Entonces, incluso ante instancias judiciales yo he llegado a decirle a la jueza que no estaba de acuerdo con la manera de proceder porque, además, sabía que lo estaba haciendo mal. Cuando vas a un juicio, pues te informas y así sé cuales son mis derechos como intérprete. Entonces, bueno, te voy a dar un ejemplo concreto: una jueza dijo a un detenido que lo iba a deportar. Eeeh, bueno, no sé a qué país lo iba a deportar porque el detenido no había aportado ningún pasaporte,



que es lo primero que tiran antes de entrar en España para que no los puedan deportar, porque no puedes deportar a alguien sin conocer su origen. Así que me dijo: ahora le comunicas, por favor, que lo vamos a deportar. Y yo le dije: no, no se lo voy a decir, lo siento mucho, pero es ilegal. Le dije: lo va a deportar, ¿dónde? Y me respondió: por favor, te ruego que le comuniques que lo vamos a deportar. Y le dije: pero es que no lo voy a hacer, le ruego que se informe, a la jueza eh, le ruego que se informe, yo no voy a traducir algo que es ilegal, algo que es incorrecto. Ella, un poco enfadada, cogió su teléfono y llamó a un compañero, colgó y dijo: nada, infórmale de que va a ingresar en un calabozo. Pero no lo iba a deportar. Entonces, en esos casos el intérprete, conociendo muy bien sus derechos, tiene que aportar ese plus. Otro ejemplo fue otra jueza que hizo el juicio con su hija de cuatro años sentada en sus rodillas, o sea, empezaba muy bien la cosa. La imagen ya me impactó, dije: ¿qué hace esta niña en las rodillas de la jueza? Personalmente, a mí en su momento no me pareció muy normal y mandó al intérprete, en este caso yo, al fondo de la sala; me dijo textualmente: te sientas al lado de las banderas. Y el detenido estaba como cuarenta filas delante de mí, y yo dije: a ver, si me manda detrás yo no lo voy a oír. Y me dijo: no lo tienes que escuchar, mientras me oigas a mí es lo único. Y le dije: ya, pero él va a contestar y yo tengo la obligación de traducir lo que diga. Que te vayas al final de la sala, me dijo. En fin, cuando ella hablaba yo no la escuchaba y me dijo: ¿por qué no traduces? Porque no oigo, le dije. Pues acércate, me dijo. ¿Podemos empezar de nuevo?, le dije, y me senté al lado del detenido, que su derecho es estar asistido por un intérprete y tenerlo al lado, además. Entonces, pues igual cuando eres un intérprete novel no tienes ese chulismo y cuando llegas a casa te arrepientes o te sientes mal y piensas... esto lo he hecho mal, tendría que haberlo hecho así, o fíjate en la situación de este chico... pero eso sí, si sabes cuales son tus derechos y los del detenido, y lo comunicas... Y la parte humanitaria, pues sí, te toca la fibra y puedes volver a casa triste, pero yo siempre vuelvo con la conciencia tranquila porque he intentado ayudar a esas personas por lo menos. Y es lo bonito, hay que quedarse con la parte bonita, porque si no mmm, lo debes pasar muy mal.

#### **4- ¿Qué opinas, en general, de la formación universitaria en interpretación?**

Buff, a ver. Primero, no puedo hacer generalizaciones porque cada universidad tiene un plan de estudios diferente, entonces sería muy soberbio por mi parte juzgar la formación en interpretación así en general. Habría que mirar caso por caso. De todos modos, si queremos sacar un punto en común y comparándolo con mi propia formación, creo que hay un déficit de formación en interpretación dentro de las carreras de traducción e interpretación, ¿no? Parece que se da mucho más peso a la traducción que a la interpretación. Yo, personalmente opino que los alumnos podrían tener interpretación desde primero, porque si tienen traducción desde primero, ¿por qué no interpretación con textos más fáciles, con otras exigencias? Pero no veo por qué tenemos que esperar a tercero o cuarto, siempre en nombre de que la interpretación es más difícil que la traducción, pues yo me río. Yo admiro mucho a los traductores porque soy incapaz de hacer lo que hacen ellos, entonces, para mí son dos disciplinas igual de difíciles

que necesitan el mismo tiempo para desarrollarse. Además, los alumnos estudian traducción e interpretación, ¿por qué no tienen eso desde primero? Es como si la interpretación fuese la guinda, ¿no?, reservada para unos pocos que llegan a tercero o cuarto. Y los profesores de interpretación van por los pasillos y a penas tocan el suelo porque son unos divos, yo lo he vivido así en mi carrera. Así que yo creo que hay un déficit por desconocimiento, por falta de docentes cualificados para hacerlo también.

**-Y realmente, ¿piensas que cualquier persona puede ser intérprete?**

Sí, creo que sí. Yo siempre he estado en contra de decir que él o ella ha sido intérprete porque lo han tocado las hadas. El rollo bella durmiente, que vienen todas las hadas a darle un don a su cuna, pues me lo han vendido a mí también. Te da mucho poderío decir: yo soy intérprete porque tengo un don. Nos encanta a los intérpretes decir que somos seres elegidos por el universo, pero no, creo que todo el mundo puede ser mecánico si nos explican bien cómo funciona, todo el mundo puede ser abogado, todo el mundo puede ser todo. Una cosa es que seamos buenos abogados, buenos mecánicos, buenos peluqueros y que nos guste ser peluqueros o intérpretes. Pero creo que todo el mundo, tarde o temprano, puede ser intérprete. Hay varias categorías y varias especialidades, pero no veo por qué no. Si de verdad dominamos los idiomas, tenemos una buena cultura general, somos buenas personas, con ética profesional... yo creo que sí.

**5- ¿Crees que sería conveniente incluir en el grado formación relacionada con el estrés o la gestión de las emociones?**

Sí, pero yo iría más allá de eso. Yo pondría directamente una clase de arte dramático, porque ahí es verdaderamente donde lo gestionas todo. No solo gestionas el hablar en público, el estrés, las emociones, la actuación, saber cómo adaptarse a cada ponente y no ser siempre tú mismo, sino que también tomas un poquito de cada ponente para importarlo y que sea creíble, para que la persona que está en la sala y está viendo a un político tenga la sensación de escuchar a ese político, si está viendo a una mujer que defiende los derechos de la mujer en el Sáhara Occidental, que por mucho que oiga una voz de hombre, que lo engañe, que piense a través del tono o de las emociones que se transmiten. Y creo que todo eso se consigue a través del arte dramático, pero claro, qué voy a decir si es mi formación también.

**- ¿Pero como una asignatura por sí sola?**

Sí, porque si lo pones como actividades extracurriculares no va nadie, porque hoy en día a los alumnos os tenemos que poner una pistola en la sien para que acudáis a actividades. Entonces sí, yo prefiero las cosas obligatorias.

**-Perfecto, hemos terminado, muchas gracias.**

### **1- ¿Cómo fueron tus inicios en el mundo de la interpretación? ¿Qué formación previa tenías cuando te iniciaste en este mundo?**

Bien, pues yo estudié traducción e interpretación en la UJI, en la Universitat Jaume I de Castellón. Estudié el itinerario especializado en interpretación de conferencias, pero este lo estudié en la universidad de Salford, en Manchester. Hice allí mi Erasmus y en los nueve meses que estuve allí, hice las asignaturas de interpretación consecutiva, de enlace y simultánea. Al siguiente curso me fui a Francia e hice las asignaturas que no podía convalidarme en Salford. Estuve en Francia trabajando y estudiando a distancia. Estaba en una oficina que enseñaban idiomas y otras cosas, otros servicios, por así decirlo, a una escuela de comercio en Francia. Y pues allí empecé a hacer mis pinitos con algunos visitantes españoles e ingleses que llegaban a la escuela de comercio y daban alguna conferencia y demás. Entonces eso me sirvió como práctica no oficial de interpretación de conferencias. Después volví a Valencia e hice el máster de interpretación de conferencias en la Universidad Europea de Valencia. Pero cuando terminé no volví a ejercer de intérprete hasta un año y medio después. Me fui a Italia, me fui a Londres y cuando volví a España fue cuando volví a ejercer. Se me ha olvidado decir que durante mi año de estudios del máster estuve trabajando para una productora de televisión que hizo como un *talent show online* más o menos y trajo a tres profesores de Estados Unidos. De modo que yo era, además del traductor y otras funciones que hacía en la empresa, el intérprete de estos tres profesores. Es verdad que mucha gente hablaba inglés, pero otros tantos no lo hablaban, de modo que yo funcionaba como intérprete y de nuevo, eran prácticas no oficiales, por así decirlo, mientras hacía el máster. Respecto a mis comienzos, creo que lo más importante y lo que todo el mundo ha visto, y de lo que más vacilo (ríe), es que tuve la suerte de que una amiga mía que también estudió en la UJI se encargaba de organizar en parte la feria del cómic de aquí de Valencia y traía a los invitados, de modo que he sido intérprete de la Comic Con y lo he sido dos años. Este año no pudo ser porque tenía amigdalitis, así que durante mis dos últimos años he sido intérprete en la Comic Con y he realizado algunos trabajos esporádicos para la universidad de Australia, para sus investigadores que vienen aquí. Esos han sido mis comienzos, y podría decir que son mis comienzos porque todavía estoy empezando.

### **2- Un profesional como tú estará acostumbrado a trabajar bajo presión y con mucho estrés. Pero ¿cómo lo gestionabas cuando empezaste? ¿Te formaste al respecto?**

Aquí tengo mucha suerte, porque es verdad que tengo muchos compañeros que tienen que lidiar con esto y han tenido que hacer cursos o intentar seguir ciertas técnicas para intentar que esto no supusiese ningún problema. Yo he tenido mucha suerte aquí. No soy una persona nerviosa o que cuando se enfrenta a mucha gente, a hablar en público y demás, se ponga nerviosa. Creo que es parte del trabajo, creo que es parte de la adrenalina que te ofrece el trabajo y creo que es lo mejor; que cada vez que enchufes el micrófono o te

toque hablar en la consecutiva eres tú frente al público o frente a tu cliente y ya está. Pero es parte de ello, lo he tomado siempre como algo inherente al trabajo y no he tenido nunca ningún problema con ello. Sé que algunos compañeros han tenido que hacer cosas como meditación para poder concentrarse durante unos minutos u otras técnicas como hablar solo a una persona en vez de hablar a un gran público, pero yo he tenido suerte en ese aspecto.

**- ¿Qué tipo de situaciones en las que has interpretado te han generado estrés de forma especial?**

Supongo que la más estresante fue la más especializada que he tenido, dos que he tenido que han sido muy especializadas. Pero tenía el refuerzo del público, podía ver al público y veía cómo asentían con sus cabezas, cómo sonreían cuando había algún chascarrillo que había traducido bien y poco más. Podría decir dos. Hice una interpretación para La Caixa, en el fórum de Valencia, sobre adquisición y difusión de empresas, una simultánea inversa. No tengo ni idea de economía, pero como intérprete pues te tienes que informar y documentar y en una o dos semanas eres experto en adquisición y fusión de empresas. Aún así, la gestión de la terminología era muy difícil, era complejísima. Muchos términos cambiaban dependiendo de la frase o del contexto y creo que ese fue mi trabajo más estresante. Sobre todo porque hubo una pregunta en la que el hombre no callaba, supongo que habrás estado en algún sitio donde alguien dice «no es una pregunta, voy a hacer una reflexión» y está como cinco minutos hablando de algo que no entiendes y que el ponente tampoco entiende muy bien. Y creo que este fue el caso en el que estuve más nervioso, con más estrés.

**3- Si bien es cierto, la mediación en general es una de las modalidades de interpretación más duras. ¿Alguna vez has trabajado/colaborado en esta modalidad? De no ser así, ¿conoces a algún/a mediador/a que haya vivido situaciones límite? ¿Podrías contarme alguna de estas experiencias y cómo han gestionado sus emociones?**

Sólo he vivido una y no fue profesional, fue ayudar a una persona. Te la explico si quieres. Tuve una amiga irlandesa que conocí en Francia. Después ella vino aquí a Valencia y cuando volví a Valencia pues nos volvimos a ver y demás. Al día siguiente me confesó que estaba embarazada y que quería abortar, pero que viniendo de Irlanda, un país bastante católico cuyas leyes no permiten el aborto, lo tenía que hacer así, y tuve que hacer de mediador, por así decirlo, pero no profesionalmente. Fue una ayuda que presté como alguien que habla inglés y español y que tiene cierta formación en esto, nada más. No obstante, conozco a una persona que se me ocurre ya, justo ahora en plena crisis del Coronavirus. Estudió en la Universidad de Málaga si no recuerdo mal y está de mediador ahora mismo en interpretación médica en el hospital, no recuerdo cual. Pero está de guardia y está sufriendo bastante.

#### **4- ¿Qué opinas, en general, de la formación universitaria en interpretación?**

Universitaria, en cuanto a grado, escasa. Sé que somos pocos, que es un porcentaje menor que aquellos que quieren estudiar traducción y sé que es más caro y más costoso, que la práctica es más larga, y entiendo las razones por las cuales no se dan tantas horas o no se dan tantos recursos a los intérpretes. Y es verdad que el entrenamiento es más un trabajo personal, autodidacta. Es echarle horas y horas en tu cuarto. Y hoy en día existen por suerte los recursos en internet, cuando yo estudiaba de 2012 hasta que acabe el máster en 2015 había muchos recursos y ahora hay muchísimos más. Hay incluso plataformas en las que tu das tu tiempo, pagas con tu tiempo, y otros intérpretes más profesionales igual. Pero después, la formación como tal me parece escasa. El tener que entrenar en tu casa y echarle horas es algo necesario y tienes que pasar por ello, pero después tienes que ir a interpretar a la cara a alguien que sepa hacerlo bien y que sepa guiarte, y volver a tu casa a entrenar y poner eso en práctica y a prueba, y volver la semana siguiente y volver a interpretar. Me parece escasa.

#### **5- ¿Crees que sería conveniente incluir en el grado formación relacionada con el estrés o la gestión de las emociones?**

Sí, quiero pensar que sí. Vuelvo a hacer hincapié en que yo he tenido mucha suerte y que nunca ha sido un gran problema para mí. Pero reconozco que no es un gran problema para mí porque he tenido un poquito de formación sobre ello y no me he visto identificado. Pero hay tanta gente que lo tiene y que, a lo mejor sin la formación, no sabe ni identificar que tiene problemas. Entonces, añadiría una pequeña parte a la formación, sino un módulo entero quizás por falta de tiempo y de más recursos. No tenemos todo el dinero del mundo y eso lo puedo llegar a entender. Pero sí, no sé, incluiría algún curso de alguien o clases extraescolares, por así decirlo, que los profesores se preocupasen por eso y lo ofreciesen como ayuda extraescolar.

**-Perfecto, hemos terminado, muchas gracias.**